

Die Rush-Hour des Lebens – Zeit in der Partnerschaft

Von Prof. Dr. Guy Bodenmann | 10. September 2012



Wenn in der Rush-Hour des Lebens die Zeit allgemein knapp wird, was hat das für Folgen? Prof. Dr. Guy Bodenmann, Professor für Klinische Psychologie, erklärt, dass eine glückliche, tragfähige Beziehung zum Partner ebenso wie zu den Kindern ausreichend Zeit braucht. Es ist nicht nur eine Frage der Qualität, sondern vor allem auch der Quantität. Das gesellschaftliche Bewusstsein muss für diesen wichtigen Aspekt von Zweierbeziehungen sensibilisiert werden.

Zeit gehört heute zu den kostbarsten humanen Ressourcen, da sie trotz heutiger längerer mittlerer Lebensdauer im Empfinden vieler Menschen knapp geworden ist und daher gut und umsichtig eingesetzt werden sollte. Während der römische Philosoph Seneca bereits vor bald zweitausend Jahren festhielt, dass es nicht zu wenig Zeit sei, die wir hätten, sondern zu viel Zeit, die wir nicht nutzen würden und daher der Zeitmangel offenbar bereits im alten Rom ein Thema war, ist heute Zeitknappheit ein allgemein beklagter Umstand. Dieser wird besonders von Personen im mittleren Alter moniert, da in dieser Phase mit Karriere und Familiengründung und den daraus resultierenden Mehrfachbelastungen häufig eine besonders markante Zeitnot besteht. Dabei wird die Frage zentral, wofür man Zeit und wie viel man davon einsetzt. Wenn in der Rush-Hour des Lebens die Zeit allgemein knapp wird, was hat das für Folgen?

Zeitbudgetstudien zeigen, dass die Zeit vor allem für einen selber immer knapper wird und der häufig beklagte Stress im Alltag vielfältige psychische, physische und soziale Folgen hat. Stress verursacht entsprechend volkswirtschaftliche Kosten in Milliardenhöhe, doch vor allem auch viel persönliches Leid. Doch die Auswirkungen von Hektik, Zeitmangel und Stress betreffen auch Kinder und Familien in hohem Masse. Viele denken, dass wenn die Zeit quantitativ knapp ist, dann sollte wenigstens die Qualität gut sein. Lieber weniger Zeit miteinander verbringen, doch dann gemeinsame Höhepunkte erleben. Doch leider zeigen Studien übereinstimmend, dass eine glückliche, tragfähige Beziehung zum Partner ebenso wie zu den Kindern ausreichend Zeit braucht. Es ist nicht nur eine Frage der Qualität, sondern vor allem auch der Quantität. Zeit füreinander zu haben ist die Grundlage für die Kenntnis des anderen, seiner Bedürfnisse, seines Erlebens. Zeit für gemeinsame Erlebnisse und Erfahrungen, für Gemeinsamkeiten, aber auch und vor allem für tiefere, persönliche Begegnungen ist elementar für die Qualität von Beziehungen. „Quality time“ reicht nicht aus. Statt spektakulärer Momente zählen vor allem die täglich stattfindenden Begegnungen, die einem zeigen, dass man dem anderen wichtig ist, dass er seine kostbare Ressource Zeit in einen investiert und damit eine Wahl trifft. Trotz Rush-Hour oder gerade deshalb bildet die Zeit, die einem jemand schenkt eine Besonderheit.

Die theoretischen Modelle und empirischen Daten sprechen dafür, dass Partner für eine gesunde Entwicklung und tragfähige Gestaltung ihrer Beziehung ausreichend gemeinsame Zeit füreinander haben sollten. Einerseits liegt es in der Verantwortung des Paares selbst, dafür die nötigen Grundlagen zu schaffen und sich bewusst zu sein, dass eine Partnerschaft längerfristig nur dann zufriedenstellend funktionieren kann, wenn ausreichend in sie investiert wird (wobei Zeit eine solche Investition ist). Andererseits sollte auch das gesellschaftliche Bewusstsein für diesen wichtigen Aspekt von Zweierbeziehungen sensibilisiert werden. Im Zusammenhang mit der Koordination von Arbeitsplänen, Ferienregelungen und Wochenend- oder Spätarbeit sollte man Paaren entgegenkommen. Zudem sollten Firmen auch vermehrt darauf achten, Paare und Familien räumlich nicht unnötig zu trennen und große Anfahrtswege ihrer Mitarbeitenden ohne Rücksicht auf ihr Privatleben zu fordern. Da die Partnerschaftsqualität eine wichtige Rolle für die körperliche und psychische Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und die Arbeitshaltung im Beruf spielt, sollte für Paarbeziehungen auch in der Wirtschaft mehr Sorge getragen werden – und die Ermöglichung von gemeinsamer Zeit für das Paar stellt einen ersten Schritt dazu dar.

Prof. Dr. Guy Bodenmann ist Professor für Klinische Psychologie mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und Paare/Familien an der Universität Zürich.

<http://www.atkearney361grad.de/2012/09/10/die-rush-hour-des-lebens-zeit-in-der-partnerschaft/>